

Pascale Amez & Melissa Knüsel

Liebes Gemüse

*Die wundervolle
Welt unserer
heimischen Vielfalt*

G|U





Inhalt

Vorwort	6
Unsere Gemüswelt	9
Spinat	31
Radieschen & Rettiche	49
Erbsen	67
Tomaten	87
Gurken	105
Zucchini & Kürbisse	123
Grün- & Palmkohl	141
Möhren	159
Rote Bete	179
Zwiebeln	197
Kopfkohl	213
Register	232
Bezugsquellen & Adressen	237
Danke	238
Impressum	240

Vielfalt finden, erhalten und zelebrieren

Wir sind dankbar, dass wir täglich entscheiden können, was wir essen. Durch eine bewusste Wahl können wir mit den kleinen Entscheidungen einen Impuls für eine nachhaltige und faire Welt geben und dabei die große Freude des Kochens entdecken.

Nachhaltig einkaufen

Das weltweite Ernährungssystem steht unter Druck, weil es eine Balance zwischen Produktivität, dem sich verändernden Klima und Umweltschutz finden muss. Nachhaltig einzukaufen bedeutet für uns, mit unserem Konsum die Natur, die Landwirt*innen und auch unsere Gesundheit zu unterstützen.

Ein Großteil unserer Einkäufe sind vegetarische und vegane Lebensmittel aus Bioanbau. Vegetarische Produkte benötigen in der Herstellung viel weniger Ressourcen als Fleisch, eine noch bessere Ökobilanz haben vegane Alternativen. Biosiegel helfen uns, Produkte aus umweltfreundlichem Anbau zu erkennen, auszuwählen und so zur Gesundheit unserer Ökosysteme beizutragen.

Darüber hinaus geben wir regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug. Wir vermeiden nicht nur Emissionen beim Transport, sondern können auch die lokale Wirtschaft unterstützen. Seit wir wissen, wo unsere Lebensmittel produziert werden, haben wir einen stärkeren Bezug zu den Produzent*innen und zu unserer Region. Aber auch wir lieben Zitrusfrüchte und Schokolade. Weil es nicht möglich ist, diese Produkte bzw. die Rohstoffe dafür (mit vertretbarem Aufwand) in unseren Breitengraden anzubauen bzw. herzustellen, ist unsere Mindestanforderung, dass sie wenigstens aus fairem Handel stammen.



Nichts ist spannender als ein Streifzug auf dem Wochenmarkt.



Wir sind begeistert von den unterschiedlichen Radieschensorten. Am liebsten genießen wir die knackigen Minis ganz frisch geerntet.

Ein nachhaltiger Einkauf sieht für jede*n anders aus. Die Verfügbarkeit von Produkten und die finanziellen Möglichkeiten beeinflussen ihn maßgeblich. Deshalb wird unsere Ernährungsweise nie perfekt nachhaltig sein. Aber das muss sie auch nicht: Schon wenn wir uns alle bemühen, machen wir gemeinsam einen großen Unterschied.

Sortenvielfalt und Biodiversität

Saatgut, die Grundlage unserer Ernährung, ist bedroht. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts sind schätzungsweise 75 Prozent der genetischen Vielfalt unserer Kulturpflanzen verloren gegangen. Zahlreiche traditionelle Sorten wurden in den letzten Jahrzehnten nicht mehr angebaut, weil sie unter anderem den Standards für gleichförmigen Ertrag und Haltbarkeit nicht genügen.

Der Fokus der meisten Saatguthersteller liegt auf Hybridsorten oder gentechnisch veränderten Pflanzen. Im Gegensatz zu samenfesten Sorten vererben diese neu gezüchteten Hochleistungssorten die Eigenschaften ihrer Elternpflanzen nicht vollständig. Deshalb muss das Saatgut jedes Jahr neu gekauft

werden, wodurch Landwirt*innen von Unternehmen abhängig werden, die Patentrechte auf die Samen besitzen. Langfristig gefährdet das den Zugang zu Nahrungsmitteln für uns alle. Nur wenn Saatgut frei zugänglich ist, gepflanzt und weiterentwickelt werden darf, lässt sich seine Vielfalt erhalten.

Wir brauchen Sortenvielfalt, um auf Pflanzenkrankheiten, Schädlinge und Wetterextreme reagieren zu können. Am meisten Erfolg hat die Landwirtschaft, wenn sie Sorten mit unterschiedlichen Bedürfnissen zur Verfügung hat. So kann bei Veränderungen des Klimas eine andere Sorte zum Einsatz kommen oder man kann aus dem vorhandenen Genpool Sorten züchten, die mit den neuen Bedingungen zurechtkommen. Deshalb ist die Saatgutvielfalt so wichtig für die Ernährungssicherheit der Menschheit.

Glücklicherweise engagieren sich immer mehr Organisationen für den Zugang zu samenfesten Sorten. Wir können sie in ihrem Vorhaben unterstützen, indem wir beim Einkauf so oft wie möglich auf andere Sorten zurückgreifen. Im Supermarkt ist das nur eingeschränkt möglich, auf Märkten und in Bioläden ist das Angebot etwas größer.

Pinke Radieschen-Quiche mit Ricotta

Knuspriger Boden trifft auf cremige Füllung und würzige Radieschen: Diese Quiche, in der Schweiz auch Wähe genannt, ist ein Hingucker. Wir servieren sie gerne mit grünem oder rotem Blattsalat als Mittagessen. Die wunderbare Farbe stimmt uns glücklich und sorgt selbst an Regentagen für ein warmes Strahlen. Rote Bete bringt die leuchtende Farbe, überlässt den Geschmack aber gänzlich den Radieschen.

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 775 kcal

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

Backzeit: 30 Min.

Für den Mürbeteig

200 g Dinkelmehl (Type 1050;
ersatzweise Type 630)

½ TL Salz

6 g Rapsöl

Für den Belag

180 g Radieschen

40 g gemahlene Haselnusskerne

¼ Apfel

Für den Guss

250 g Ricotta

50 g gegarte Rote Bete

2 EL Sojadrink

¼ TL Pfeffer

1 TL Salz

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Butter für die Form

Quicheform (24 cm Ø)

Für den Mürbeteig das Mehl mit 90 ml Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen für den Belag die Radieschen putzen, waschen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnüsse unter Rühren in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und raspeln.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

Die Form mit Butter einfetten. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen und dabei einen Rand hochziehen.

Den Boden zuerst mit den Haselnüssen, dann mit den Apfelraspeln bestreuen. Den Guss darauf verteilen und die Radieschen daraufschichten. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 30 Min. knusprig backen.

Tipp

Anstelle von Radieschen kann man auch Rettich verwenden. Dicke Knollen halbieren und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden.

